

Observações						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 02/03	Terça-Feira, 03/03	Quarta-Feira, 04/03	Quinta-Feira, 05/03	Sexta-Feira, 06/03	Sábado, 07/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DESNATADO 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MELÃO 170G ● BRÓCOLIS COZIDO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● COUVE REFOGADA 40G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● BATATA COZIDA 50G ● MAMÃO 122G ● SALADA DE CENOURA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● QUIBEBE 25G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO ASSADO 60G ● SALADA DE ALFACE 15G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● PERA (1 un / 150G) ● SALADA DE PEPINO 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G ● IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO - JANTAR 150G ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,92 Lipídios (g): 27,21 Carboidrato (g): 197,96 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 669,33 Vitamina C (mg): 145,81 Energia (Kcal): 1245,93					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 09/03	Terça-Feira, 10/03	Quarta-Feira, 11/03	Quinta-Feira, 12/03	Sexta-Feira, 13/03	Sábado, 14/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE DESNATADO 190ML ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● LEITE DESNATADO 190ML ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DESNATADO 150ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● COUVE-FLOR REFOGADA 25G ● SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● QUIRERA 60G ● GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 54G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● SALADA DE CENOURA 25G ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G ● BETERRABA COZIDA 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G ● SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G ● MELÃO 170G ● FEIJÃO PRETO 100G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA COM LEITE DESNATADO 180ML ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CREME DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 100G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CANJA INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● FRANGO AO SUGO 56G ● PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 61,95 Lipídios (g): 26,98 Carboidrato (g): 201,75 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 504,41 Vitamina C (mg): 126,54 Energia (Kcal): 1264,01					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 16/03	Terça-Feira, 17/03	Quarta-Feira, 18/03	Quinta-Feira, 19/03	Sexta-Feira, 20/03	Sábado, 21/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G • LEITE DESNATADO 190ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO 190ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE DESNATADO 190ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA SEM SAL 8G • BATIDA DE MAÇÃ COM LEITE DESNATADO 190ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • QUIBEBE 25G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • POLENTA 100G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G • SALADA DE REPOLHO 15G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G • CREME DE MILHO 60G • MELÃO 170G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ INTEGRAL 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 60G • COUVE REFOGADA 40G • SALADA DE ACELGA 20G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA COM LEITE DESNATADO 100G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE, FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,05 Lipídios (g): 24,04 Carboidrato (g): 199,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 779,87 Vitamina C (mg): 127,16 Energia (Kcal): 1236,96					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 23/03	Terça-Feira, 24/03	Quarta-Feira, 25/03	Quinta-Feira, 26/03	Sexta-Feira, 27/03	Sábado, 28/03
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● VITAMINA DE BANANA COM CACAU COM LEITE DESNATADO 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> ● PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CAQUI (1 un / 180G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● QUIBEBE 25G ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G ● SALADA DE TOMATE 40G ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● CENOURA REFOGADA 35G ● SALADA DE ACELGA 20G ● CARNE MOÍDA REFOGADA 54G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● BATATA COZIDA 50G ● SALADA DE ABOBRINHA 30G ● MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● CHUCHU REFOGADO 35G ● SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G ● GOIABA (1 un / 96G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● FRANGO AO SUGO 56G ● SALADA DE ALFACE 15G ● MELANCIA 340G ● CREME DE AIPIM 35G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML ● SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAMÃO 122G ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) ● VITAMINA DE MORANGO COM LEITE DESNATADO 180ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● MINGAU DE AVEIA COM LEITE DESNATADO 200G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● MACARRÃO - JANTAR 150G ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G ● ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CARNE MOÍDA AO SUGO 56G ● QUIRERA - JANTAR 120G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 66,36 Lipídios (g): 25,31 Carboidrato (g): 217,40 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 699,16 Vitamina C (mg): 117,08 Energia (Kcal): 1320,08					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/03	Terça-Feira, 31/03	Quarta-Feira, 01/04	Quinta-Feira, 02/04	Sexta-Feira, 03/04	Sábado, 04/04
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE DESNATADO 190ML ● PÃO INTEGRAL 37,5G ● MANTEIGA SEM SAL 8G 				
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> ● MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● MELANCIA 340G 				
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO PRETO 100G ● ISCAS DE CARNE REFOGADAS 60G ● QUIRERA 60G ● SALADA DE PEPINO 35G ● LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G ● FEIJÃO CARIOCA 100G ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G ● ABOBRINHA REFOGADA 35G ● SALADA DE BETERRABA 28G ● BANANA CATURRA (1 un / 182G) 				
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML ● SANDUÍCHE INTEGRAL DE QUEIJO COM TOMATE 70G 				
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 				
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,67 Lipídios (g): 28,76 Carboidrato (g): 182,79 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 727,51 Vitamina C (mg): 70,13 Energia (Kcal): 1200,10					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 63,76 Lipídios (g): 26,15 Carboidrato (g): 202,18 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 669,04 Vitamina C (mg): 123,78 Energia (Kcal): 1260,69					